



Programa de alimentación para niños y adultos del Departamento de educación de Rhode Island

Patrones alimenticios para bebés

Bienvenidos al Programa de alimentación para niños y adultos del Departamento de educación de Rhode Island (RIDE), también conocido como CACFP. El Departamento de educación de Rhode Island administra el Programa de alimentación para niños y adultos, en nombre del Departamento de agricultura de los Estados Unidos (USDA).

Durante esta presentación, revisaremos los patrones alimenticios para niños del CACFP. Esta presentación forma parte de una serie de capacitaciones sobre el programa de nutrición. Otras presentaciones de la serie incluyen:

- Un resumen del programa CACFP, incluidos los requisitos de elegibilidad para ser patrocinadores
- Cómo planificar comidas y bocadillos saludables mediante los patrones de comidas del CACFP
- Patrones alimenticios para niños
- Patrones alimenticios para adultos
- Cómo garantizar los derechos civiles de los niños y los adultos que participan en el CACFP

El objetivo del CACFP es proporcionar comidas satisfactorias y nutritivas a los niños para que cubran sus necesidades únicas y en constante cambio.

Hoy hablaremos de lo siguiente:

- **¿A qué se dedica el CACFP?**
- **¿Qué son los patrones alimenticios?**
- **¿Qué se requiere de los patrocinadores que tienen niños a su cuidado?**
- **¿Qué se puede decir de la lactancia?**
- **¿Cómo cambian los patrones alimenticios del niño después del primer año de vida?**

¿Cuál es la función del CACFP?



El Programa de alimentación para niños y adultos es fundamental para mejorar la calidad del cuidado de día y para que la alimentación sea más accesible para aquellas familias con bajos ingresos. El CACFP proporciona reembolsos a los patrocinadores que sirven alimentos autorizados a los niños que tienen bajo su cuidado. El objetivo es mejorar y mantener la salud y la dieta de los niños mediante la estimulación de buenos hábitos alimenticios.

Los patrocinadores pueden ser reembolsados por hasta 2 comidas saludables y un bocadillo o por una comida saludable y 2 bocadillos por niño, por día.

El desarrollo del bebé

Durante su primer año de vida, la boca del bebé se desarrolla para que pase de succionar y tragar a poder masticar. El tracto digestivo madura también, de manera que después de tomar solo líquidos, como la leche materna o de fórmula, puedan procesar una amplia variedad de alimentos. Al mismo tiempo, pasan de ser alimentados a alimentarse sí solos.

A medida que los bebés crecen, también se desarrollan sus patrones alimenticios y de comidas.

Cómo acompañar a los padres

- Es por eso que, durante el primer año de vida, es muy importante acompañar a los padres. Ellos le proporcionarán información importante para alimentar a los bebés. Debe comunicarse frecuentemente con ellos para coordinar los alimentos que el bebé recibe en la casa y los que recibe durante su cuidado. Así se puede garantizar el mejor cuidado para los bebés.
- Recuerde que los bebés crecen rápido durante el primer año de vida. Se deben esperar varios cambios en el tipo y la textura de los alimentos que se le sirven al bebé durante ese año.

¿Qué son los patrones alimenticios?

- Los patrones alimenticios del CACFP le ayudan a planificar comidas y bocadillos balanceados y nutritivos, que cubran las necesidades de energía y de nutrientes del niño.
- Los patrones alimenticios tienen dos partes: el tipo de comidas que se sirve y la cantidad mínima de comida que se necesita para desayunos, bocadillos, almuerzos o cenas que comen los niños.



¿Cuáles son los patrones alimenticios de los bebés?

Leche materna o leche de fórmula para bebés fortificada con hierro

Los bebés que tenga a su cuidado deben recibir leche materna o leche de fórmula para bebés fortificada con hierro durante el primer año de vida. Es posible que los padres prefieran que el bebé tome leche materna durante las horas de cuidado. Hablaremos de algunas consideraciones especiales sobre leche materna un poco más adelante.

Si el bebé toma leche de fórmula, la guardería debe proporcionar al menos un tipo de leche de fórmula fortificada con hierro, que cumpla con los requisitos del CACFP. Si los padres del bebé han elegido una fórmula diferente, ellos deberán proporcionarla.

Debe consultar el sitio web del USDA para obtener una lista de fórmulas autorizadas. El enlace se encuentra al final de esta capacitación, en la página de Recursos.

Si los padres proporcionan una fórmula que no se encuentra en la lista autorizada, deberán traer un documento escrito por el médico o por otra autoridad médica reconocida.

Observe que por más que los padres traigan la leche materna o de fórmula, usted puede recibir el reembolso del USDA por el tiempo invertido en alimentar al bebé.

Indicaciones para alimentar al bebé

Es importante poder “leer” las indicaciones de alimentación de un bebé. Alimente al bebé cada vez que parezca tener hambre, a menos que los padres proporcionen instrucciones por escrito de su alimentación siguiendo un horario, según indicaciones médicas.

Un bebé con hambre puede despertarse o sentirse molesto, chuparse la mano, llorar o estar inquieto, o parecer que va a llorar.

Responda a las señales tempranas de hambre. No espere a que el bebé se enfade o llore fuerte por falta de comida.

Continúe alimentando al bebé hasta que indique que se siente lleno. Las señales de saciedad incluyen labios juntos y cerrados, disminución de la succión, resistencia a la tetina, rechazo o apartamiento del biberón.

Es posible que algunos bebés tomen porciones más pequeñas si no tienen hambre. Nunca fuerce al bebé a terminar un biberón. Ellos saben perfectamente las cantidades que necesitan.



Patrones alimenticios de los bebés: del nacimiento a los 3 meses

Durante los 3 primeros meses, los patrones alimenticios del CACFP consisten solamente en suministrar leche materna o de fórmula.

No deben ofrecerse alimentos sólidos. La leche materna o de fórmula son los alimentos más nutritivos que pueden proporcionarse para el rápido crecimiento del bebé.

Deben ofrecerse entre 4 y 6 onzas de leche materna o de fórmula para el desayuno, almuerzo, cena y entre comidas.

Puede ofrecerse leche materna o de fórmula, o porciones de ambas. Recuerde que todas las leches de fórmula para bebés deben ser fortificadas con hierro. Para algunos bebés que toman leche materna y que normalmente consumen menos de 4 onzas de leche en cada comida, debe ofrecérsese una cantidad menor de leche materna, y ofrecerle la leche restante, si el bebé todavía tiene hambre.

Entre 4 y 7 meses de edad

Los patrones alimenticios se expanden a medida que el bebé crece. Además de la leche materna o de fórmula fortificada con hierro, se agregan dos nuevos grupos de comidas a los patrones de alimentos del CACFP:

- Frutas o verduras
- Pan o alternados del pan

Los bebés de entre cuatro y siete meses crecen rápidamente, y los tipos y texturas de alimentos que pueden comer también cambian. Entre los cuatro y siete meses, cuando los bebés alcanzan un punto de desarrollo (por ejemplo, pueden sentarse con ayuda, abrir la boca al ver comida y tragar alimentos semisólidos sin ahogarse), pueden agregarse lentamente alimentos semisólidos en la dieta. Estos alimentos se suministran utilizando una cuchara, y el bebé comienza a practicar cómo tomar de un vaso (con ayuda). Seguramente el bebé derramará el líquido.

Cuando el bebé de cuatro a siete meses alcanza un punto de desarrollo, puede agregar cereales en el desayuno.

Sirva solamente cereales para bebés fortificados con hierro. Aunque generalmente el cereal de arroz es el primero que se ofrece, coordine con los padres los cereales que come el bebé durante su cuidado y los que come en casa.



Los patrones alimenticios para el desayuno del CACFP consisten en servir entre 4 y 8 onzas de leche materna o de fórmula, y cuando el bebé alcanza un punto de desarrollo, se pueden servir hasta 3 cucharadas de cereal para bebés. Una vez mezclado en un recipiente con un poco de leche materna o de fórmula, se debe servir con una cuchara.

El almuerzo o la cena del bebé entre 4 y 7 meses son parecidos al desayuno.

Entre 4 y 8 onzas de leche materna o de fórmula, cuando el bebé alcanza un punto de desarrollo para aceptarlas, y hasta 3 cucharadas de cereal para bebés.

Ahora puede agregar frutas o verduras coladas en el almuerzo o la cena. Se pueden ofrecer hasta 3 cucharadas de frutas o verduras coladas o hechas puré, o una combinación de ambas.

Un bocadillo del CACFP consiste en servir entre 4 y 6 onzas de leche materna o de fórmula.

Recuerde alimentar al bebé cuando esté despierto. No ofrezca un biberón en la cama durante la siesta o el sueño. Esto puede provocar ahogo, infección de oído, caries y otros problemas.

Patrones alimenticios del bebé entre 4 y 7 meses

Aquí presentamos el aspecto de las comidas y los bocadillos de un bebé entre 4 y 7 meses, según el CACFP. Recuerde que según este programa:

la leche de fórmula y el cereal seco para bebés deben estar fortificados con hierro;

se debe suministrar leche materna o de fórmula o porciones de ambas. Se requieren raciones de cereal para bebés, frutas y verduras cuando el bebé alcanza un punto de desarrollo para aceptarlas.

Entre los 8 y 11 meses

Observe las siguientes señales de desarrollo, que le indicarán el momento en que el bebé esté listo para un nuevo alimento:

cuando tenga algunos dientes para masticar, haya comenzado a comer con cuchara con ayuda, y pueda tomar comida con la mano y alimentarse solo;

cuando un bebé de esta edad pueda tomar de una vaso con ayuda y derrame menos.



En ese momento, los bebés podrán comer alimentos de mesa modificados (frutas o verduras machacadas o cortadas en dados, frijoles o guisantes secos cocidos o pisados, carne o aves coladas. A medida que las capacidades del bebé para alimentarse se desarrollan, la carne o las aves se pueden servir molidas o finamente cortadas.

Según el CACFP, los patrones alimenticios para el desayuno para bebés entre 8 y 11 meses son los siguientes:

entre 6 y 8 onzas de leche materna o de fórmula;

entre 2 y 4 cucharadas de cereal para bebés mezcladas con un poco de leche materna o de fórmula; y

entre 1 y 4 cucharadas de frutas o verduras, o una combinación de ambas.

A la hora del almuerzo o la cena, un bebé entre 8 y 11 meses puede comer:

- entre 6 y 8 onzas de leche materna o de fórmula;
- entre 2 y 4 cucharadas de cereal para bebés,
- entre 1 y 4 cucharadas de frutas o verduras (o una combinación de ambas); y

Ahora se agrega una nueva comida a la dieta del bebé:

- Una ración de carne o un alternado de esta:
- La ración puede incluir:
 - entre 1 y 4 cucharadas de carne, pescado o aves colados, yema de huevo machacada, frijoles o guisantes secos o cocidos, que se cuecen o se machacan, o
 - entre ½ y 2 onzas de queso en tiras, o
 - entre 1 y 4 onzas (volumen) de ricota, o
 - entre 1 y 4 onzas (peso) de comidas con queso o de queso para untar.

Según el CACFP, los bocadillos pueden incluir lo siguiente:

- entre 2 y 4 onzas de leche materna o de fórmula o un jugo de frutas 100% natural;



- si se ofrece jugo de frutas, solo puede hacerse cuando el niño alcanza un punto de desarrollo para poder tomar de un vaso;
- además, se le debe ofrecer hasta ½ rebanada de pan blando cortado en pedacitos, o hasta 2 galletitas saladas cuando alcance un punto de desarrollo;
- Lea las etiqueta de los alimentos para asegurarse de que las galletitas o el pan estén hechos con granos enteros o con harina integral, según lo requiere el CACFP.

Patrones alimenticios para bebés entre 8 y 11 meses

Veamos cómo sería un día siguiendo los patrones alimenticios del CACFP:

Recuerde:

- la leche de fórmula y el cereal para bebés deben estar fortificados con hierro;
- se deben servir raciones de cereal infantil, pan o galletitas saladas, frutas o verduras cuando el niño alcanza un punto de desarrollo para aceptarlas;
- el pan y las galletitas deben estar hechos con granos enteros o con harina integral;
- el jugo de frutas debe ser totalmente natural y servido en un vaso.

¿Qué se puede decir de la lactancia?

- Los médicos recomiendan suministrar leche materna en vez de leche de fórmula, desde el nacimiento hasta los 11 meses de vida. Para aquellas familias que deciden alimentar al bebé con leche materna, esta debe guardarse en un lugar seguro, y los proveedores de cuidados deben recibir un entrenamiento sobre cómo guardarla, administrarla y prepararla.
- Consulte la página de Recursos para obtener más información.

¿Cómo cambian los patrones alimenticios después del primer año del bebé?

Una vez que el niño cumple el primer año y durante los siguientes 12 años de vida, se emplean patrones alimenticios separados. Para obtener más información, consulte nuestra presentación de Patrones alimenticios para niños.

Nuestra [página de Recursos](#) le proporciona más información sobre diferentes temas relacionados con la alimentación de bebés.



RIDE Child
Nutrition
Programs



Además puede imprimir esta presentación y la información adicional sobre Patrones alimenticios para bebés.